信徒生活类：《情感健康的门徒：给每个大人的情感成长学》—麦以谦老师

书名：《情感健康的门徒：给每个大人的情感成长学》(Emotionally healthy spirituality)
作者：彼得．史卡吉罗(Peter Scazzero)
出版：校园书房出版社
年份：2024

事工日程虽满但仍苦涩乏力

“当我们觉得与神的距离遥远，可能不是因为灵性低潮，而是我们的情感需要清创治疗，补充养分，健康发展”

作为基督徒，我们对各式各样的门徒训练、灵修操练、查经学习等等并不会感到陌生，甚或这些根本就是我们的日常。**但你又可曾经历过，尽管时间表被上述各项填得满满的，内心却仍然觉得苦涩乏力，甚至觉得自己离开神很远很远？**本书的作者就有这样的经历。

情感健康与灵命成长不相配

史卡吉罗牧师是美国皇后区一家教会的资深牧师，曾担任该教会的主任牧师十七年。**他本以为自己的牧养工作做的不错，却像约伯一般遇上突如其来的变故:教会分裂、自己的婚姻也亮起红灯。**在痛苦里挣扎的时候，他却完全感受不到上帝的帮助。在不停转换门训方式也无补于事之时，他才意识到，**原来问题不是突然出现的，问题乃源于自己的情感健康一直跟不上自己的灵命成长。**这经历让他深深明白到，信徒若没有健康的情绪，就不可能有健全的灵命，情感与灵命的关系

密不可分。

检视十种不健康的信仰病征

从自身的经历出发，史卡吉罗牧师尝试跟我们一起检视并培养自己的情感健康。**他先以检视 10 种情感不健康的信仰病征作开始，包括："利用神来逃避神""漠视愤怒、哀伤和恐惧""用属灵的借口逃避冲突"等，继而提出 4 个帮助我们处理自己情感的方向，最后以 3 种培养安息日节奏为重心的提醒与操练作结。**

属灵正确情感健康俱不可少

的确，自决志信主那一刻开始，我们经常被鼓励去做一些"属灵正确"的事，"情感的部份"却普遍被忽视。如作者于本书中强调，也是我自己的亲身经历，**情感不健康的灵命所造成的往往就是信仰生命的虚假与筋疲力竭。**举个例子，曾经教会里有位弟兄非常积极地参与事奉，他热心的程度就好像是我去到哪一个团队都会看到他在一样。每个弟兄姊妹对他都很赞赏，说他用心服侍神很赞。可是后来我们都发现这位弟兄脸上的倦容和装出来的牵强笑容，关心之下才知道他其实一点也不享受事奉，他只是不想待在家里，想要逃避那位长年以言语来虐待他的母亲而已。因为信主以前他尚且可以骂回去，信主以后他觉得他不可以再怀有任何愤怒与怨怼的情绪。既无法改变母亲的行为，也不知道该怎么办的他就只有逃避，以忙碌的教会生活来避免跟母亲直接接触。**热心事奉的背后，更多的是逃避需要直面而解开的生命中的死结，以及自己真正的情感。**这正正就是作者所说的其中一个情感不健康的信仰病征："利用神来逃避神"。

也许我们或多或少都有类似的经历。**阅读此书就像让我走过一趟旅程，帮助我认识自己情感不健康的部份，继而检视窒碍自己灵命成长的到底是什么,我深信这也是主所悦纳的。**就让我们跟作者一起，好好细察与拥抱自己的感受和情绪，让自己的情感恢复健康，以真实的内在状态带出一个门徒应有的好行为！

欢迎浏览良友圣经学院网站 https://mfzxwz82.net、https://tkzxpt.net、app.tkzxpt.net，或电邮至 school@liangyou.net 联络。